

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYSALAN KOULUTUSYKSIKKÖ

RIIPPUVUUDESTA VAPAUTTAVAT TEKIJÄT

Päihdekuntoutujien ajatuksia

Opinnäytetyö

Jenni Ruonavaara

Hoitotyön koulutusohjelma

Kemi 2010

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja, psykiatrinen hoitotyö

JENNI RUONAVAARA:

RIIPPUVUUDESTA VAPAUTTAVAT TEKIJÄT

Päihdekuntoutujien ajatuksia

Opinnäytetyö; 24 sivua, 1 liite

Ohjaajat: Elli Peteri & Anne Puro

24.11.2010

Asiasanat: riippuvuus, raittiuden ylläpito

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää neljän päihdekuntoutujan näkemyksiä heidän voimavaroistaan pysyä raittiina. Päihdekuntoutajat osallistuivat päihdekuntoutusryhmissä pyörineeseen Elämäntarinaprojektiin vuosina 2004–2005. Projektin tarkoituksena oli kehittää biopsykososiaalinen toimintamalli Suojapirtille.

Aineistona tässä tutkimuksessa olivat neljän päihdekuntoutujan haastattelut vuosilta 2004 ja 2005. Haastattelut tehtiin biopsykososiaaliseen mallia käyttäen. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustuloksien avulla selvisi päihdekuntoutujien fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat pysyä raittiina. Heidän omasta mielestään osalle täysraittius ei ollut kuitenkaan mahdollista.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO POLYTECHNIC

Unit of Health Care and Nursing

Degree Programme in Nursing / psychiatric nursing

JENNI RUONAVAARA

DEPENDENCY OF RELEASE FACTORS

Intoxicant rehabilitees' thoughts

Bachelor's Thesis; 24 pages and 1 appendix

Advisors: Elli Peteri & Anne Puro

24.11.2010

Keywords: addiction, maintenance of sobriety

The main aim of this study was to find out outlooks from four intoxicant rehabilitee and their recourses to remain sober. Rehabilitants did take part rehabilitation units project Elämän tarina (life story) during years 2004 - 2005. Projects main aim was to expand biopsychosocial approach for the client of Suojapirtti.

The main source of information was interviews made for four rehabilitants from years 2004-2005. Those interviews were made by using biopsychosocial approach. These interviews were analyzed by using quality content analysis.

As the results of this study were findings on strengths is fysical, physical and social resources of the rehabilitants. As their own opinion, some of those rehabilitants cannot think that complete abstinence is an option for the main.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	5
2 RIIPPUVUUS JA SEN KEHITTYMINEN	7
2.1 Fyysinen riippuvuus	7
2.2 Psyykkinen riippuvuus	8
2.3 Sosiaalinen riippuvuus	9
3 RAITTIUTTA TUKEVIA TEKIJÖITÄ	10
3.1 Fyysiset raittiutta tukevat voimavarat	10
3.3 Sosiaaliset raittiutta tukevat voimavarat	11
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	12
4.1 Tutkimustehtävä, tarkoitus ja tavoite	12
4.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	12
4.3 Aineiston analyysi	13
5 TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1 Fyysiset raittiutta tukevat tekijät	15
5.2 Psyykkiset raittiutta tukevat tekijät	16
5.3 Sosiaaliset raittiutta tukevat tekijät	17
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	19
7 POHDINTA	20
7.1 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta	21
LÄHDELUETTELO	23
LIITE	

1 JOHDANTO

Käsitteenä sana riippuvuus on monitasoinen. Puhuttaessa päihteiden käyttöön liittyvästä riippuvuudesta, tarkoitetaan jatkuvaan käyttöön liittyvästä tarpeesta, johon voi liittyä psyykkisiä ja fyysisiä yhdessä tai molempia erikseen. (Päihteiden käyttö sairaanhoitajan työn haasteena 1991–2002, 8)

Tyypillistä riippuvuudelle on, että sitä aiheuttava toiminto tavoittelee välitöntä tyydytystä, mutta sen kautta pyritään myös pääsemään eroon ikävistä tuntemuksista. Suuri merkitys on riippuvuutta aiheuttavan tekijän myönteisillä vaikutuksilla, varsinkin alkuvaiheessa. Ikävien tuntemuksien välttäminen muodostuu taas myöhemmin motivaatioksi käyttää riippuvuutta aiheuttavaa tekijää. (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000, 33)

Moni päihderiippuvuudesta kärsivä henkilö voi päästä irti riippuvuudesta, eli lopettaa alkoholin käytön, mutta kohtuukäyttöön päihderiippuvainen voi harvoin palata. Henkilön palattua alkoholin käyttöön, muutaman onnistuneen kohtuukäyttökerran jälkeen tai jo usein ensimmäisen käyttökerran jälkeen, alkaa jo uusi kierre. Osa lopettaa alkoholin käytön ilman ulkopuolista apua, mutta jotkut tarvitsevat pitkänkin hoitojakson, eivätkä tällöinkään kykene lopettamaan käyttöä. (Havio & Mattila & Sinnemäki & Syysmeri 1994, 155)

Opinnäytetyöni liittyy Tornionlaakson Suojapirtti Oy:n Elämäntarina-projektiin, joka oli käynnissä vuosina 2004 -2006. Projekti oli kehittämishanke, jonka tavoitteena oli kehittää biopsykososiaalinen päihdekuntoutumismalli Suojapirtin asiakkaille. Hanke toteutettiin kolmen eri asiakasryhmän kanssa yhteistyössä avohuollon kanssa. Tarkastellessani tätä biopsykososiaalista mallia fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen kautta. Hankkeen rahoittajana toimi RAY. (www.suojapirtti.fi 2010.)

Tarkoituksena tällä työllä on kuvailla päihdekuntoutujien voimavaroja ja raittiutta tukevia tekijöitä. Tavoitteena on, että työtäni voisi käyttää hyödyksi päihdekuntoutuksessa, kun etsitään voimavaroja päihdekuntoutujille, jotta he pystyisivät elämään raittiimpaa elämää.

Aloin tekemään päättötyötä vuonna 2005 Suvi Jokisen kanssa. Aineiston päättötyöhön keräsimme yhdessä Jokisen kanssa. Jonkun aikaa yhdessä aineistoa työstettyämme, päätimme, että aineistosta tulee kaksi erillistä päättötyötä. Valitsin oman päättötyön aiheeni, koska minua kiinnostaa ne voimavarat, joilla päihdekuntoutujat itse kokevat pysyvänsä raittiina ja ne tekijät jotka tukevat heitä irti alkoholista.

2 RIIPPUVUUS JA SEN KEHITTYMINEN

Kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada jatkuvasti tai aika ajoin päihdettä, eikä hän kykene hallitsemaan suhdettaan päihteeseen, voidaan puhua päihderiippuvuudesta. Riippuvuus voi olla psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä sekä kaikkea yhdessä tai näiden yhdistelmiä. (Havio & Inkinen & Partanen 2008, 42) Käyttäjän yksilölliset fyysiset ominaisuudet, päihteen fysiologiset vaikutukset ihmisessä, persoonallisuuden rakenne, psyykkinen varustus sekä yhteisölliset, kulttuurilliset tekijät vaikuttavat päihderiippuvuuden syntyyn. Yleensä päihderiippuvuuden kehittyminen on hidas ja monimuotoinen prosessi. (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000, 32)

Riippuvuusalttiutta voi lisätä kokemukset tai altistuminen sikiökaudella, samoin kuin perintötekijät tai kokemukset varhaislapsuudessa. Yleensä murrosiässä tai sen jälkeen alkaa kehittyä riippuvuus johonkin nopeaa tyydytystä tuottavaan aineeseen. Nämä mainitut varhaistekijät eivät yksin tuota riippuvuutta ilman myötävaikuttavia ympäristötekijöitä ja yksilön omaa toimintaa. Riippuvuus kohdistuu juuri siihen kokemukseen, jota erilaisilla päihteillä tavoitellaan. Jokaisella ihmisellä on eri tavoitetilä ja se on myös erilainen eri riippuvuuksissa. Yritys säädellä omaa psyykkistä tilaa nopeasti ja voimallisesti on tärkeintä. Tavoitetilä voi olla täysi unohtaminen, normaali tai täynnä äärimmäisiä kokemuksia. Riippuvuus on hyvin ristiriitainen tila ihmiselle; se tuottaa ihmiselle itselleen hyvää oloa ja mielihyvää, mutta toisaalta se saa aikaan paheksuntaa muilta ihmisiltä. Riippuvuuden syntyyn sekä kehitykseen vaikuttavat sosiaalinen todellisuus, se todellisuus jossa ihminen itse elää. Riippuvuuden syvenemistä tukevat ihmisen omat suojamekanismit sekä ympäristön reaktiot. (Koski-Jännes 2005.)

2.1 Fyysinen riippuvuus

Kun riippuvuus on fyysistä, elimistö on tottunut päihteeseen niin, että päihteen puuttuminen elimistöstä aiheuttaa elintoimintojen eriasteisia häiriöitä. Tällöin hermostolliset vaikutukset ilmenevät vieroitusoireina. Viime vuosina neurologiset tutkimukset ovat tuottaneet paljon uutta tietoa alkoholin vaikutuksista hermoston toimintaan. (Havio & Inkinen & Partanen 2008, 42) Jos elimistössä on jatkuvasti päihdettä, syntyy fyysinen riippuvuus. Aineenvaihdunnan, keskushermoston ja sydämen toiminnan alueella ilmenee kehollinen riippuvuus. (Havio & Mattila & Syysmeri 1994, 26)

Fyysinen riippuvuus on seurausta jatkuvasta ja runsaasta alkoholin käytöstä. Fyysinen riippuvuus ilmenee vasta, kun alkoholi poistuu elimistöstä ja vieroitusoireet ilmenevät. Fyysinen riippuvuus on vain yksi alkoholismin muoto vieroitusoireineen. Kun yksilö on altistunut jatkuvasti alkoholin vaikutukselle eli veressä on yhtäjaksoisesti alkoholia, tämä vaikuttaa fyysisen riippuvuuden kehitykseen olennaisesti. Eräiden havaintojen mukaan fyysiseen riippuvuuteen eivät johda ne päivittäiset juomakerrat jolloin veren alkoholipitoisuus ei nouse yli yhden promillen. Fyysisen riippuvuuden kehittyminen näyttää vähenevän myös, jos juominen katkeaa useiksi päiviksi. Tällöin taukojen aikana riippuvuus voi purkaantua. (Kiianmaa 2006.) Kiianmaa (2005.) toteaa myös, että alkoholiriippuvuudelle tyypillistä on sekä terveyden että sosiaalisen hyvinvoinnin heikkeneminen.

Fyysisen riippuvuus on saanut aikaan elimistössä muutoksia, joiden takia hallittu alkoholin käyttö ei enää onnistu. Fyysisestä riippuvuudesta kertoo ennen kaikkea vaikeat vieroitusoireet ja se, että oireet häviävät alkoholia nautittaessa. (Havio & Mattila & Sinnemäki & Syysmeri 1994, 93)

2.2 Psyykkinen riippuvuus

Psyykkisessä riippuvuudessa pyritään vaikuttamaan omaan henkiseen olotilaan jonkin päihteen avulla. Tällöin henkilö on riippuvainen tunnetilasta, jonka hän päihteen avulla saavuttaa. Henkilö kokee tarvitsevänsä päihdettä voidakseen hyvin. Psyykkiseen riippuvuuteen voi liittyä myös riippuvuus käyttötilanteeseen, ei pelkästään käytettävään päih-teeseen. (Paatero, 2006) Pakonomaiseen tarpeeseen saada päihdettä liittyy myös käyttäjän tunne ja uskomus siitä, että alkoholi on välttämätön hänen hyvinvoinnilleen. (Päih-teiden käyttö sairaanhoitajan työn haasteena 1991-2000,8)

Ennen fyysistä, kehoollista riippuvuutta kehittyy psyykkinen riippuvuus, ja se vaikuttaa voimakkaammin päihteenkäytön alkaessa. Juuret psyykkiseen riippuvuuteen ovat ihmisen persoonallisuudessa, hänen elämäntilanteessa ja yksilöllisessä historiassa. (Havio & Mattila & Sinnemäki & Syysmeri 1994,26) Alkoholilla on psyykkisiä vaikutuksia myös humalluttavan vaikutuksen ohella. Alkoholi koetaan mielihyvää tuottavina, jonka takia käyttäjä on taipuvainen käyttämään sitä toistuvasti. Nämä yhdessä suurenevien alkoholimäärien kanssa voivat johtaa aivoissa tapahtuvien sopeutumismuutoksien kautta alkoholiaddiktion tai riippuvuuden kehittymiseen (Kiianmaa, 2006.)

Alkoholismi ymmärretään yleensä psyykkisenä riippuvuutena. Alkoholin vaikutuksista hermostossa ei tiedetä yksityiskohtaisesti. Sillä ei ole spesifisistä vaikutuskohtaa aivoissa, kuten muilla päihteillä. Hermoston sopeutumisesta alkoholin vaikutuksiin kertoo kroonisen käytön seurauksena syntyneet toleranssi, sekä psyykkinen ja fyysinen riippuvuus. Puhuttaessa psyykkisestä riippuvuudesta on kysymys alkoholiaddiktiosta. Alkoholiksi määriteltäessä ihmisen on täytettävä tietyt diagnostiset kriteerit. Psyykkiselle riippuvuudelle tyypillistä on juomishimo, pakonomainen tarve saada alkoholia, kykenemättömyys pidättäytyä alkoholista sekä runsaan alkoholinkäytön myötä syntynyt toleranssi. Psyykkiselle riippuvuudelle tyypillistä on juomisen katkeamisen jälkeen tulevat vieroitusoireet. (Kiianmaa, 2005.)

2.3 Sosiaalinen riippuvuus

Ihmisen sosiaalinen riippuvuus päihteeseen riippuu sosiaalisen verkoston valikoitumiseen päihteenkäyttöön liittyvän elämän tavan mukaan. Yhdessä tai yksin psyykkisen tai sosiaalisen elämäntilanteen riippuvuuden kanssa voi esiintyä fyysistä, eli kehoallista riippuvuutta päihteeseen. (Havio & Mattila & Sinnemäki & Syysmeri 1994, 26) Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että on riippuvainen ryhmään tai toisiin käyttäjiin. Päihderiippuvaisen suhteet ja elämäntavat ovat sidoksissa päihteidenkäyttöön. Päihteiden käyttö voi olla rituaalimainen, sosiaalinen tapahtuma. Ryhmään kuulumisen paineet ja sitoutuminen ajavat ihmisen päihteen käyttöön. (Paatero, 2006.)

Useat käyttäjät ovatkin riippuvaisia tavoista, rituaaleista ja käyttöön liittyvistä kokemuksista. Päihteidenkäyttöä lisääviä suoria vaikutuksia saattaa olla ympäristöolosuhteilla. Päihteiden käyttö ryhmässä voi olla eri tunnetilojen hakua, yksinäisyyden ja masennuksen torjumista, sekä seuran hakua. (Dahl & Hirschovits 2002, 266)

3 RAITTIUTTA TUKEVIA TEKIJÖITÄ

Lähtökohtana on muutostarpeen tiedostaminen, jonka avulla voi aloittaa muutoksen suunnittelun. Muutokseen pyrittäessä tiedostamisprosessi on vaikein vaihe. Muutosprosessin alkutilanteessa olemassa olevien voimavarojen arviointi on tärkeää. Voimavaroja tarvitaan aina muutoksessa. Omien voimavarojen tunnistaminen ja arviointi voidaan aloittaa elämäntilanteen kokonaisvaltaisella tarkastelulla. (Inkinen & Partanen & Sutinen, 2000, 29)

Riippuvuuden voittaminen edellyttää sen, että arvioi omat vahvuudet ja heikkoudet ja tarttuu heikkouksiin. Siihen tarvitaan toisiinsa liittyvät toimintastrategiat. Ensin täytyy arvioida voimavarat, jotka ovat jo saatavilla ja ne, jotka vielä puuttuvat. Tämän jälkeen tulee kehittää taitoja, joilla voi laajentaa voimavaroja. Kyseiset taidot ovat ratkaisevan tärkeitä juuri riippuvuuden voittamisessa. (Peele 2004,125)

Vaillant'n (2003) mukaan tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ihmiset joilla on vakava päihdeongelma, saavuttavat täysraittiuuden useammin kuin lievästä päihdeongelmasta kärsivät päihteiden käyttäjät. Vaikka päihteistä ei pääsisikään kokonaan eroon, elämän hallinta muuttuu kuitenkin helpommaksi. (Holmberg 2010, 54)

Ihmiset kokevat raitistumistarpeensa siten, että tilanne ei voi jatkua enää näin ja se voi johtua terveyden, elämän tai itsekunnioitusta tuhoavista seurauksista tai toiminnan tuovista sosiaalisista haitoista. Toinen tilanne, joka saattaa auttaa tuntemaan raitistumisen tarpeen, on toivo paremmasta tulevaisuudesta. Nämä kaksi kokemusta yhdessä tai erikseen, ovat muutoksen aikaan saajia. (Koski-Jännes 1998, 129)

3.1 Fyysiset raittiutta tukevat voimavarat

Kehon voimavaroja ovat ravinto, lepo, seksuaalisuus, liikunta, rentoutus sekä fyysinen kunto (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000,29). Fyysinen toimintakyky merkitsee sitä, että ihminen kykenee selviämään päivittäisistä toiminnoistaan, fyysisistä tehtävistä ja aktiviteeteista. Fyysisiin tekijöihin vaikuttavat myös psykososiaaliset tekijät. Keskeistä fyysisille tekijöille on se, millaiseksi ihminen itse kokee toimintakykynsä ja missä kunnossa keho on. (Kettunen & Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002,135.)

3.2 Psyykkiset raittiutta tukevat voimavarat

Mielen voimavaroja ovat: avoimuus uusille asioille, lukeminen, mielikuvitus ja mielenkiinto asioihin, tavoitteellisuus, uusien taitojen ja kykyjen etsiminen ja löytäminen ja muiden kuunteleminen. Hengen voimavaroihin kuuluvat johonkin kuulumisen tunne, olemassaolon merkitys ja tärkeys. (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000, 29)

3.3 Sosiaaliset raittiutta tukevat voimavarat

Yksilön kuntoutumiseen vaikuttaa suuresti sosiaalinen tuki tai tuen puute. Tärkeää on, että kuntoutuja saa tukea ja kannustusta missä tahansa muodossa. Tämä antaa kuntoutujalle tunteen, että hänestä välitetään ja hän kuuluu johonkin sosiaaliseen yhteisöön. Sosiaalinen tuki voi olla materiaalin ja informaation jakamista, sekä tunnepohjaista, jonka tähtäimessä on auttaminen. (Tossavainen 1996, 72–73.)

Tärkeä merkitys kuntoutumisessa on sosiaalisella verkostolla. Mitä enemmän tukea sosiaalisesta verkostosta saa, sitä paremmat mahdollisuudet ovat kuntoutua. Verkostonäkökulma onkin yksi voimavaralähtöisen kuntoutuksen muodoista. (Kettunen & Käähäri-Wiik & Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 44)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävä, tarkoitus ja tavoite

Tutkimustehtävänä on selvittää mitkä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat raittiutta tukevia tekijöitä päihdekuntoutujien kuvaamana, sekä mitkä ovat riippuvuutta ylläpitäviä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla päihdekuntoutujien raittiutta tukevia tekijöitä.

Tavoitteena on saadun tiedon hyödyntäminen päihdekuntoutuksessa, jotta osattaisiin auttaa päihdekuntoutujia löytämään omat voimavaransa raittiuden tukemiseen.

4.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Laadullisten tutkimusten eri lähestymistavoille on yhtenäistä se, että niiden tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta samanlaisuuksia ja eroja toimintavoista. Perusprosessina hoitotyön tieteellisessä tutkimuksessa voidaan pitää sisällönanalyysiä. Sen avulla voidaan tarkastella ja tutkia asioiden ja tapahtumien merkitystä, seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysimenetelmän avulla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista analyysia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001,21.)

Aineisto kerättiin neljää päihdekuntoutujaa haastatteleamalla, avoimia kysymyksiä käyttäen. Ennen haastattelun alkua haastateltavat saivat lukea kysymykset itsekseen. Haastattelut nauhoitettiin kasetille.

Teemahaastattelulla pystytään tutkimaan erilaisia ilmiöitä ja hakemaan vastauksia niihin. Teemahaastattelu etenee tiettyjen, etukäteen valittujen teemojen, ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelun avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmien tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli jo tiedettyyn tutkimuksen kohteena olevaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 76-78.)

Avoimet kysymykset haastattelussa antaa vastaajalle mahdollisuuden sanoa sen, mitä hänellä on todella mielessään, kun taas valmiiksi valitut vaihtoehdot kahlitsevat vastaa-

jan tiettyyn vaihtoehtoon. Avoimet kysymykset välittävät myös vastaajien tunnetilat sekä mahdolliset motivaation tunteet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 188.)

4.3 Aineiston analyysi

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää sisällön analyysia, joka on perus-analyysimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi, 2006, 93). Pietilän (1973) ja Burns & Groven (1997) mukaan sisällönanalyysissä kerätty tieto tiivistetään niin, että tutkittavaa asiaa voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi, tai tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saada selkeästi esille. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001,23.)

Haastattelujen sisältö kirjoitettiin auki sanasta sanaan. Jokaisesta haastattelusta eriteltiin riippuvuuden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset piirteet sekä raittiutta tukevat tekijät. Haastattelut analysoitiin toteuttamalla sisällönanalyysi. Kyseessä on siis aineistolähtöinen sisällön analyysi.

Sisällön analyysia käytetään kirjallisten materiaalien analysointiin. Analyysin avulla pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiiviissä ja yleisessä muodossa. Tutkija saa valita itse käyttämänsä termit, mutta niitä tulee käyttää läpi tutkimuksen. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3-4.)

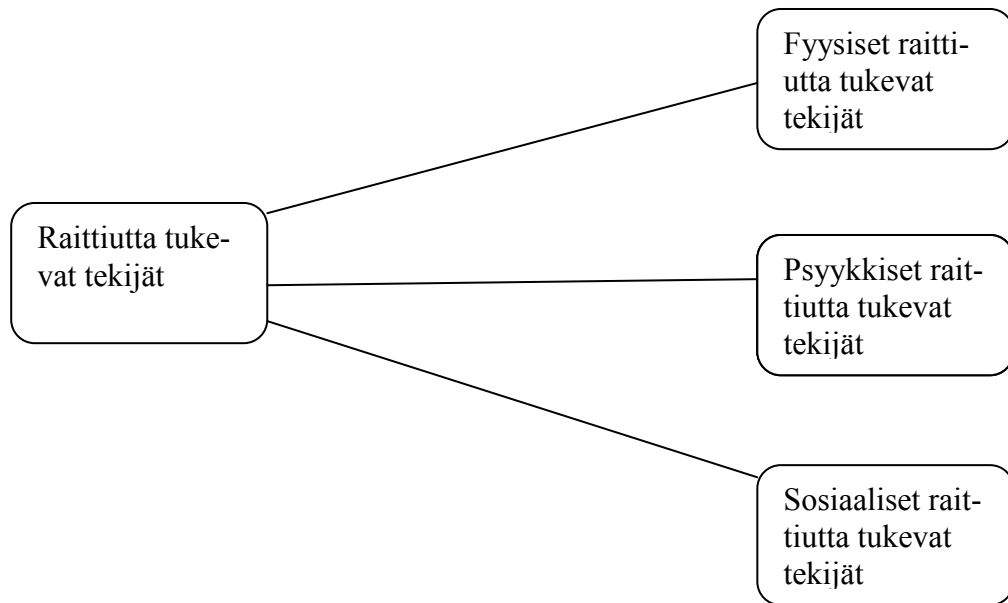
Sisällön analyysia voidaan tehdä joko aineistosta lähtien (induktiivisesti) tai jostain aikaisemmasta käsitejärjestelmästä (deduktiivisesti), jota hyväksi käyttäen aineisto luokitellaan. Ennen kuin analyysi aloitetaan, on tutkijan valittava analysoiko hän vain selvästi ilmaistun materiaalin dokumentista vai etsiikö myös piilossa olevia vastauksia. Sisällön analyysin ensimmäinen vaihe on analyysiyksikkö, joka on tavallisesti sana tai sanayhdistelmä. Se voi olla myös lause. Analyysiyksikön valinnan jälkeen aineisto luetaan useaan kertaan lävitse, lukemisen tarkoituksena on pohjan luominen analyysille. Luettaessa aineistolle tehdään kysymyksiä liittyen tutkimus tehtävään. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Olen käyttänyt tässä päättötyössä induktiivista sisällön analyysia. Siinä aineisto pelkistetään, eli aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään. Aineiston pelkistäminen tapahtuu siten, että aineistolle esitetään tutkimustehtävään liittyviä kysymyksiä. Pelkistetyt asian ilmaisut kirjataan mahdollisimman tarkasti samoilla sanoilla

kuin ne löytyvä aineistosta. Seuraava vaihe analyysissä on ryhmittely, sen tarkoituksena on etsiä pelkistetyistä ilmaisuista yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia. Samaa tarkoittavat sanat laitetaan samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sisältöä kuvaava nimi. Analyysia jatketaan siten, että yhdistetään samaa sisältävät kategoriat toisiinsa muodostaen niistä uudet, yläkategoriat jotka nimetään sisältöä kuvaavaksi eli niitä alakategorioita muistuttavaksi joista se on muodostettu. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

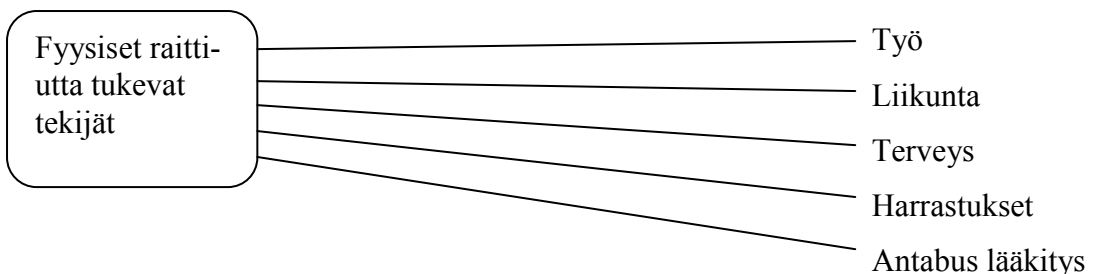
Tutkimustulokset koostuivat neljän päihdekuntoutujan haastatteluista. Haastatteluista etsin raittiutta tukevia tekijöitä (Kuvio 1), ja ne jakautuivat kolmeen ryhmään. Nämä raittiutta tukevat tekijät ovat; fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät.



Kuvio 1: Raittiutta tukevat tekijät

5.1 Fyysiset raittiutta tukevat tekijät

Kuvio 2 kertoo mitkä tekijät kuuluivat fyysisiin raittiutta tukeviin tekijöihin päihdekuntoutujien mielestä. Nämä olivat; työpaikan säilyminen, liikunnan kuuluminen elämään, terveyden ylläpito ja liikuntakyky sekä harrastukset.



Kuvio 2: Fyysiset raittiutta tukevat tekijät

”No terveyttä tietenkin. Se on niiku päällimmäisenä. Et sais olla terve vain.”

”Terveys on tietenkin tärkeä.”

Haastatteluissa terveys korostui, se tuli esille jokaisen haastatteluissa useamman kerran. Fyysinen terveys ja liikuntakyky olivat jokaiselle kuntoutujalle tärkeitä. Fyysiset sairaudet olivat vähentyneet raitistumisen myötä. Liikunta ja harrastukset nitoutuivat yhteen aika monella, ne olivat kalastusta, metsästys, pyöräilyä ja sauvakävelyä pääsääntöisesti. Liikunta ja harrastukset olivat palanneet kuntoutujien elämään raitistumisen jälkeen.

”No sauvakävely tuli, ja on tullut jäädäkseen. Sitten minä harrastan pyöräilyä ja kävelyä ja lenkkeilyä.”

”No, mulla on tullut harrastukset takaisin, mitä oli joskus nuorempana, kalastelen ja kaikenlaista. Mie luen aika paljon. Sitten mie kalastan ja mettästä....On mulla puuhommat,joita ruukaan mökillä tehdä.”

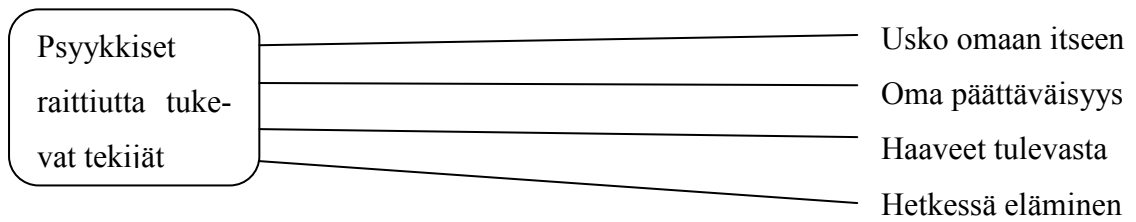
”Mie liikun kyllä, pyöräilen ja kalastelenja hyppelen kivillä.Kunto on noussu, jaksaa paremmin.”

”Raitistumisen myötä tulee harrastettua kävelyä.Mä tykkään kävellä aika paljon,se on sopiva minulle ja vähän kuntosalia...Kunto on noussut ja paino laskenut”

Eräs kuntoutuja oli sitä mieltä, että Antabus-lääkitys oli ainoa keino, joka tuki hänen raittiuttaan fyysisesti. *”No se on se ylipääseminen kun mulla on antabus, se on hyvä ylipääsemisen keino. Se on niinku se mitä on viimeisen vuoden käytetty. Koska mä niinku huomasin, et ei mua niinku mikään muu pysäytä..”*

5.2 Psykkiset raittiutta tukevat tekijät

Jokainen kuntoutuja tiedosti, että psyykkiset raittiutta tukevat tekijät eli voimavarat lähtisivät itsestä ja siitä, että itseensä pitää luottaa. Kuviosta 3 selviää se, mitkä ovat päihdekuntoutujien näkemyksiä psyykkisistä raittiutta tukevista tekijöistä.



Kuvio 3: Psyykkiset raittiutta tukevat tekijät

"..että uskoo itseensä. Voimia on kerättävä ja harrastuksia ylläpidettävä."

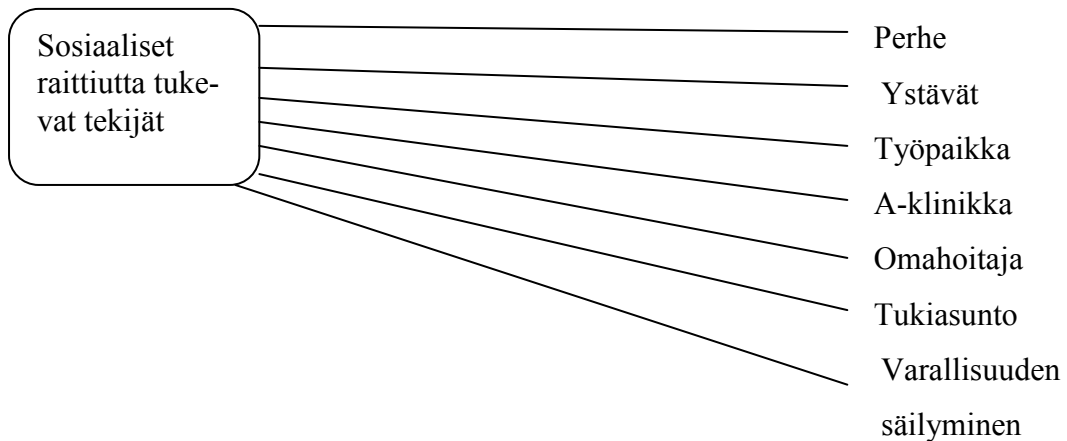
"Oma päätös. On tärkeää olla juomatta, mutta välillä tulee niitä hetkiä, jolloin tarvitaan muita."

"...jotenkin mä vaan yritän mennä vaan seuraavaan hetkeen."

"Mie vain yhtenä aamuna päätin, etten ota, olin nelisen kuukautta juonu."

"...ikkää on alkanut tulla ja järkeä tullu vähän päähän. Motivaatio on itellä.... Nyt se on kyllä pysynyt yhdessä päivässä vuojen verran, tai vajaan verran."

5.3 Sosiaaliset raittiutta tukevat tekijät



Kuvio 4: Sosiaaliset raittiutta tukevat tekijät

"Perhe on tukena ja työpaikka säilyy. Se oli vähällä mennä multa alta."

"Oma perhe ja tyttö. No oma perhe on tärkeä. No häätyy sanoa, että vaimoa on oppinut kunnioittamaan. Se on jaksanu meleko pitkään....Minun pikkutyttö on ehkä se tärkein syy,..."

"Tukiasunto, omahoitaja ja sukulaiset."

"Nyt kesän aikana ollu puhetta, jos A-klinikalla kävis."

”Mulla kuitenkin on tukitoimissa A-klinikka, sekin kyllä auttaa. Ne tuo semmosta tiettyä turveverkkoa. Semmosia ihmisiä jotka auttaa, mun ex-vaimo.

”Omahoitaja. Et ne on kyllä tosi tärkeitä, et ilman niitä ei selviäis. Yksin en kyllä selviäis.

Läheisten tuen tarve tuli kaikilla kuntoutujilla esille. Läheisiin ihmisiin kuului heidän perheensä, sukulaisensa, ystävänsä, työtoverit. Myös terveyspalvelut, lähinnä A-klinikka ja omahoitajasuhde tulivat myös esille. Kuntoutujat kokivat, että ilman tuki-verkkoa he tuskin pystyisivät olemaan raittiina.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseen osallistuneiden päihdekuntoutujien jokaisen elämästä löytyi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia raittiutta tukevia tekijöitä. Sosiaalisia raittiutta tukevia tekijöitä löytyi eniten, ja niiden tärkeys korostui tutkimuksessa. Perheen ja ystäväpiirin tuki oli kaikille päihdekuntoutujille suuri voimavara. He saivat tukea lähiverkostosta arjessaan. Myös terveydenhuollon tukiverkko oli tärkeä osa heille ja nämä kaksi tukiverkkoa oli monella päihdekuntoutujalla muodostunut yhdeksi. Kuitenkin tärkein raittiutta tukeva tekijä oli psyykkiset tekijät, sillä päihdekuntoutujat tiedostivat sen, että raittius lähtee omasta itsestään ja asenteestaan. Muutos raitistumisesta kohti alkaa pikkuhiljaa kypsyä päihdekuntoutujan päässä, eikä päätöstä heidän raitistumisestaan voi tehdä kukaan muu, kuin henkilö itse. Fyysiset raittiutta tukevat tekijät oli kolmas tutkittava kohde, ja niiden avulla päihdekuntoutujat saivat parannettua elämän laatua. He olivat alkaneet harastamaan liikuntaa. Liikunnan avulla he pitivät yllä fyysistä terveyttä ja kuntoa. Liikunta ja terveyden ylläpito olivat tulleet heidän elämäänsä Elämäntarina- projektin myötä.

Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että kaikille tutkimukseen osallistuneille päihdekuntoutujille täysraittius ei ollut mahdollista, mutta päihteiden käyttö oli vähentynyt, eivätkä ryypyputket kuuluneet heidän elämäänsä. He pyrkivät päihteiden kohtuukäyttöön.

Tutkimuksessa otettiin huomioon se, että jokainen päihdekuntoutuja oli oma yksilönsä. Tutkimustuloksia ei voida yleistää, mutta niitä voidaan käyttää apuna, kun etsitään päihdekuntoutujille voimavaroja raittiimpaan elämään. Kuten tässäkin tutkimuksessa, on otettava huomioon se, ettei täysraittius voi olla kaikille saavutettavissa. Kuten Koski-Jännes (1998,141) toteaa, valtaosalla päihdekuntoutujista retkahdus tapahtuu yleensä hoitoa seuranneen ensimmäisen vuoden aikana.

7 POHDINTA

Elämäntarinaprojektiin liittyen on tehty aiemmin ainakin yksi päättötyö, jossa itse olin mukana jonkin aikaa. Tämä päättötyö on Jokisen vuonna 2005 tekemä työ nimeltään Neljän päihdekuntoutujan tarinat. Käytän päättötyössäni samoja lähteitä, sillä olemme keränneet ne yhdessä.

Voimavaralähtöisestä kuntoutuksesta on tehty varmasti tutkimuksia, mutta itse en törmännyt yhteenkään, jossa olisi ollut ihan sama näkökulma kuin minulla. Silti teorian tieto tuki suuresti tutkimustani eri näkökulmista. Päihdekuntoutujien voimavarat ja halut raistua lähtevät heistä itsestään, eli he ovat itsensä kaikista tärkeimpiä psyykkisiä voimavaroja.

Tämän tutkimuksen tekeminen oli minulle todella rankkaa ja aikaa vievää, olenhan aloittanut kirjoittamisen jo vuonna 2005. Kyseessä on siis ”ikuisuus projekti”, joka on jokseenkin jo valmis. Tutkimuksen aihe ja rajaus vaihtelivat suuresti vuosien saatossa, mutta pikkuhiljaa se muotoutui tähän. Tutkimusaineisto lojui kauan aikaa koskemattomana, ja itsellänikin loppui jo mielenkiinto koko aiheeseen, mutta lopulta aineisto alkoi taas herätellä mielenkiintoa minussa. Syksyllä 2010 sain kiinni ajatuksistani ja siitä mitä aineistolta halusin.

Aineiston sisällönanalyysin aikana oli ilo huomata se, kuinka paljon aineisto antoi itseltään, kun sitä vain jaksoi tulkita ja lukea useampaan otteeseen. Raittiutta tukevia tekijöitä löytyi aineistosta paljon, mutta niiden jaottelu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin oli haasteellista. Niin moni tekijä olisi voitu jaotella useampaan ryhmään kuluuvaksi, mutta oli pakko rajata se vain yhteen ryhmään. Haasteellisin vaihe aineiston analyysissä oli sen auki kirjoittaminen ja pelkistäminen. Sanoille oli löydettävä yhteinen ja selkeä nimittäjä.

Tutkimusta tehdessäni pääsin tutustumaan Kemin A-klinikkaan ja Tornion suojapirttiin, samalla tapasin nämä tutkimukseen osallistuneet päihdekuntoutajat. Tapasin nämä neljä päihdekuntoutujaa vain kerran koko tutkimuksen aikana haastattelun merkeissä. Kiitos heille heidän avoimuudestaan, ja tutkimukseen osallistumisesta. Olisi hienoa tietää, kuinka heidän elämänsä on mennyt nämä viisi vuotta.

Oppimiskokemuksena tämän tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoinen. Ymmärsin tämän avulla sen, että kaikkia päihteidenkäyttäjiä ei tulisi lokeroida samaan, vaan he ovat yksilöitä. Jokaisella heillä on syynsä käyttää päihdettä ja jokaisella heillä on omat voimavaransa raittiimpaan elämään. Tutkimuksen aikana sain asioista uutta tietoa ja ne ovat hyödyksi tulevaisuudessa sairaanhoitajan ammatissani.

Uskon, että tutkimustani voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa päihdekuntoutujien voimavaroja raittiimpaan elämään etsittäessä. Tutkimustani voisi hyödyntää myös uudella tutkimusaiheella liittyen siihen miten viisi vuotta on kulunut päihdekuntoutujilla. Onko elämä pysynyt raittiina, onko alkoholi vielä osana elämää ja kuinka paljon.

7.1 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Tutkimusta tehtäessä on otettava huomioon, ettei se loukkaa osallistujien ihmisoikeuksia. Erityisesti sellaisten ihmisten suojeleminen on varmistettava, jotka ovat kykenemättömiä antamaan tietoista suostumusta. Tällaisia saattavat olla psyykkisesti sairaat ja voimakkaasti lääkityt potilaat. Tutkimuksen tekijällä on velvollisuus antaa tarkkaa tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, sillä väärän tiedon antaminen olisi epäeettistä. Tutkimuksen tarkoituksen ilmaisu laadullisessa tutkimuksessa on tutkijalle paras keino saada tarkkaa tietoa. (Krause & Kiikkala 1997,65.)

Tutkijan tekemät eettiset ratkaisut ovat viimekädessä kiinni hänen omasta moraalisistaan. Tutkimustulosten julkaisemisessa eettisyys liittyy rehellisyyteen ja tutkimustuloksien luotettavuuteen. Tulokset on raportoitava siten, että julkinen kritiikki on mahdollista. Tutkija ei saa väärentää tutkimustuloksia eikä jättää kertomatta oleellista osaa niistä. Laadullisen tutkimuksen tekeminen edellyttää tutkijalta eettistä vastuuta. Vastuullisuus korostuu aineistoa hankittaessa, varsinkin tutkimuksen kohdistuessa ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin. (Krause & Kiikkala 1997, 64–65)

Projektiin osallistuminen oli päihdekuntoutujille vapaaehtoista, heille kerrottiin etukäteen mitä haastattelu pitää sisällään. Haastateltaville henkilöille kerrottiin että haastattelut nauhoitetaan ja kirjoitetaan auki sanatarkasti. Haastattelutilanteessa ei ollut muita osallistujia haastateltavan ja haastattelijoiden lisäksi.

Heitä haastateltiin anonyymisti, kenenkään henkilötietoja ei kerätty ylös. Tutkimukseen käytettävää aineistoa ei ole lukenut muut, kuin tutkimuksen tekijä ja päättötyön ohjaajat. Tutkimukseen osallistuville korostettiin tutkimuksen tekijöiden vaitiolovelvollisuutta. Tutkimusta tehtäessä on huomioitava tarkasti se, ettei tutkimukseen osallistuvia päihdekuntoutujia tunnisteta.

Tässä tutkimuksessa luotettavuus on pitkälti kiinni siitä, että kuulinko nauhoitetut haastattelut oikein, ja sainko kirjoitettua ne oikeita sanoja käyttäen puhtaaksi. Tutkimusmateriaalin olemme Jokisen kanssa keränneet yhdessä. Tutkimustuloksia on turha alkaa vääristelemaan tällaisessa tutkimuksessa, sillä ne eivät hyödyttäisi ketään. Muut samantyylliset tutkimukset tukevat omaa tutkimustulostani. Päihdekuntoutujat tarvitsevat eri voimavaroja pysyäkseen raittiina.

LÄHDELUETTELO

Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse- Tietoa päihteistä. Hakapaino Oy, Helsinki.

Havio, Marjaliisa, Mattila, Riitta, Sinnemäki Tarja & Syysmeri, Leena 1994. Päihteenkäyttäjä hoitotyön haasteena. Kirjayhtymä, Helsinki.

Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja Kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Editra, Helsinki.

Inkinen, Maria, Partanen, Airi, Sutinen, Tiina (toim.) 2000. Päihdehoitotyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Kettunen, Reetta & Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY, Helsinki.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Otavan Kirjapaino, Keuruu.

Krause, Kaisa & Kiikkala, Irma 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tammer-paino Oy, Tampere.

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (4), 3-12.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. WSOY, Helsinki.

Peele, Stanton 2004. Miten voitat riippuvuuden. RT-Print oy, Pieksämäki.

Tossavainen, Aini 1996. Kohti asiakaslähtöistä kuntoutusta. WSOY, Vammalan kirjapaino oy, Vammala.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.

United nations decade against drug abuse, 1991-2000, suomen sairaanhoitaja liitto. Päihteiden käyttö sairaanhoitajan työn haasteena.

www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1416.5. Paatero, Sirpa, ehkäisevän päihdetyön ohjaaja, Kotkan kaupunki.

www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1417.5. Paatero, Sirpa, ehkäisevän päihdetyön ohjaaja, Kotkan kaupunki.

www.nettineuvo.fi/default.asp?link=1418.5. Paatero, Sirpa, ehkäisevän päihdetyön ohjaaja, Kotkan kaupunki.

www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/237-alkoholiriippuvuus. Kalervo, Kiianmaa, Tutkimusprofessori, THL.

www.paihdelinkki.fi/tietopankki/500-riippuvuuslinja/521.htm. Anja Koski-Jännes, sosiaalipsykologi, järvenpään sosiaalisairaala.

www.suojapirtti.fi 2005.

LIITE 1

Haastattelun kysymykset

1. Miksi viina on kuulunut tai kuuluu edelleen elämäänne?
2. Mitä viina sinulle merkitsee?
3. Mitä viina antoi elämässänne?
4. Mitä haluaisit tai mitä sinulla on viinan tilalla tulevaisuudessa?
5. Mistä olet joutunut luopuman viinan takia?
6. Onko joitakin tilanteita, jossa viinan himo iskee?
7. Onko tilanteita, joita pitäisi tulevaisuudessa välttää, ettei retkahduksia tule?
8. Jos voit, niin kuvaile lyhyesti tunnetta ja tilannetta, joka tulee kun on tunne siitä että on pakko saada viinaa?
9. jos voit niin kuvaile viinan himoa? mikä sai juomaan, miksi?
10. Miten viinan himon voi voittaa?
11. Mitkä tekijät saavat aikaan himon?
12. Mitkä asiat koet uhkana tulevaisuudessa? mitä toivot huomiselta?
13. Mitkä asiat ovat tärkeitä elämässäsi sinulle? miksi? Entä tulevaisuudessa?
14. Mitä asioita kunnioitat? miksi?
15. Miten näet tulevaisuutesi viiden vuoden kuluttua?
16. Mitä toivot tulevaisuudeltasi?
17. Miten juominen vaikuttaa taloudellisiin asioihin? elämääsi? ihmissuhteisiin? si-
nuun?
18. Millaisena näet taloudelliset asiasi tulevaisuudessa?
19. Ketä tukijoita sinulla nyt on? Entä tulevaisuudessa? verkostot?
20. Mistä saat voimaa taistella viinaa vastaan? (sos., psyyk., ja fyys.)
21. Mistä saat voimaa, intoa ja motivaatiota olla selvin päin? entä tulevaisuudessa?
22. Mitä syitä sinulla on olla selvin päin?
23. Mikä on tärkeää tulevaisuudessa?
24. Miten olet ajatellut huolehtia fyysisestä kunnosta tulevaisuudessa? Onko kunto
noussut?
25. Mitä aiot tehdä mielialasi hyväksi tulevaisuudessa?
26. Mitä ryppykavereiden tilalle tulevaisuudessa?